algadi we care

COLEGIO INMACULADA DE OVIEDO

MENÚ BASAL OCTUBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de estrellas Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan integral (1,14,6,10,11) 706 Kcal 27,7g Prot 38,4g Lip 60,2g Hc	2 Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan (7,14,3,1) 808 Kcal 33g Prot 41,3g Lip 71,3g Hc
5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,1,4) 698 Kcal 28,4g Prot 18,9g Lip 103,2g Hc	6 Brócoli rehogado con zanahoria Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan integral (1,3,14,6,10,11) 693 Kcal 36,8g Prot 25,8g Lip 69,5g Hc	7 Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,7,14) 689 Kcal 35,4g Prot 21,5g Lip 82,6g Hc	8 Paella Valenciana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (2,4,12,14,3,1,6,10,11) 696 Kcal 21,1g Prot 24,8g Lip 92,8g Hc	9 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Arroz integral Yogur natural Pan (14,7,1) 687 Kcal 25,8g Prot 21,8g Lip 87,5g Hc
12 FESTIVO NACIONAL	13 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 693 Kcal 26,8g Prot 29,7g Lip 76,2g Hc	14 Lentejas guisadas (chorizo) Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan (7,14,3,1) 801 Kcal 38,5g Prot 43,3g Lip 63,4g Hc	15 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 652 Kcal 30,3g Prot 19,3g Lip 84,1g Hc	16 Macarrones con verduras Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (1,4,14,7) 683 Kcal 34,8g Prot 25,5g Lip 76,5g Hc
19 Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14,1) 671 Kcal 22,2g Prot 20,7g Lip 98,2g Hc	20 Crema de coliflor con queso Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta de temporada Pan integral (7,14,1,6,10,11) 762 Kcal 43g Prot 38,9g Lip 58,3g Hc	21 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14,3,1) 714 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 102,3g Hc	22 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Bacalao a la romana casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (1,3,4,14,6,10,11) 707 Kcal 29,1g Prot 25,5g Lip 87,2g Hc	23 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan (1,14,7) 625 Kcal 32,9g Prot 17,6g Lip 73,3g Hc
26 Crema de judías verdes Espirales con boloñesa veggie (soja) Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan (14,1,6,7) 759 Kcal 32,9g Prot 21,5g Lip 106,2g Hc	27 Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 669 Kcal 23,7g Prot 26,8g Lip 75,8g Hc	28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,1) 690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc	29 Pote asturiano Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral (6,7,14,1,4,12,10,11) 855 Kcal 33,2g Prot 41,4g Lip 88,5g Hc	30 DÍA NO LECTIVO



1 GLUTEN · 2 CRUSTÁCEOS · 3 HUEVOS · 4 PESCADO · 5 CACAHUETES · 6 SOJA · 7 LÁCTEOS · 8 FRUTO SECOS · 9 APIO · 10 MOSTAZA · 11 SÉSAMO · 12 MOLUSCO · 13 ALTRAMUCES · 14 SULFITOS

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente** .

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A Col (MAD01638)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**



FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco



OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISP!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.